



GENKI★新聞

No.60 平成21年12月28日発行

山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083-934-2200
FAX 083-934-2209



健康イベント

山口県内のイベント

(日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)

■第69回健康公開講座 腹水は抜くと元気になる！
～難治性腹水に対する最新治療法(KM-CART)の効果と今後の展開～

▽1月18日(月) 19:00～ (受付18:00～)
▽0835-25-8707(財団法人防府消化器病センター)

■第31回健康講座 健康診断！受けていますか？

▽1月20日(水) 14:00～
▽083-976-0201(小郡第一総合病院)

■第36回健康講座(周東総合病院)

▽1月21日(木) 14:00～
▽0820-22-3456(周東総合病院)

■子育てピアカウンセリングYucca

▽1月29日(金) 10:00～12:00
▽083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)

■第29回あとう雪まつり&歩くスキー講習会

▽2月開催
▽0833-956-0116(阿東町教育委員会社会教育班)

■第10回梅まつりコバルト・ウォーク

▽2月7日(日) 9:30～12:30
▽0833-74-3605(光市教育委員会体育課)

■夢トークinやまぐち講演会
「現代社会の食生活と食育のすすめ」

▽2月28日(日) 13:30～15:00 (開場13:00)
▽083-987-1710(山口県ひとづくり財団)

■第4回錦帯橋ロードレース大会

▽3月7日(日) 9:30スタート(受付 7:30～8:30)
▽0827-32-5000(錦帯橋ロードレース事務局)

■第2回美祢秋吉台高原マラソン

▽3月7日(日) 8:00～9:30受付
▽0837-52-3310(美祢秋吉台高原マラソン実行委員会事務局)

■第6回くすのきカントリーマラソン

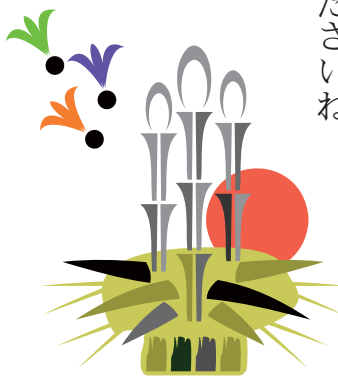
▽3月14日(日) 受付時間 8:00～9:20
▽0836-35-6116(宇部市教育委員会体育課)

■初代内閣総理大臣伊藤博文公没後100年記念
藤公の里マラソン大会

▽3月14日(日) 受付9:00～9:40
▽0833-74-3605(光市教育委員会体育課)

■菩提寺山ハイキング

▽3月21日(日)
▽0836-84-4090(有帆公民館)



今年の冬は暖冬かと思つてい
ました。12月もそろそろ後半
という時に、とうとう大寒波が
きましたね！
急激な寒さに対応しきれず、
体調を崩してしまつた。・・と
いう方もいらっしゃるのではな
いでしょうか。
ですが、冬將軍の到来はこれ
からが本番！寒さが厳しくなる
につれ、気温が下りてしまいがち
です。寒さを感じてしまいがち
ですが、寒い時期だからといって
からだを動かしてみませんか？
からだを動かして寒さで固ま
ったストレッチなどで寒さを固
めたからだとほぐして、肩こり
冷え性を予防し、運動不足にな
りがちなこの時期を乗り切りま
しょう！
ただし、寒い時期の運動には
けががつきもの。いつもより準
備運動をしっかり時間をかけて
ゆつくりからだを温めてから始
めてください。

健康コラム

「『はたちの献血』キャンペーンについて」

「はたちの献血」キャ
ンペーンスタート！
今年プロゴルファー
の「石川遼」選手がキャ
ンペーンキャラクターとな
り、「ありがとう」、「数
えきれない程の人に支え
られてる。こんどはぼ
くが、力になる。」
と宣言し、若者層を中心
として多くの国民に献血
の必要性と、協力をよび
かけます。
プロゴルファー・石川
遼・献血にアクション
昭和48年から続いてい
るこのキャンペーンは、
献血者が減少しがちな冬
期においての血液不足の
解消と、新たに成人式を
迎える「はたちの若者
などに献血の啓蒙・啓発
を目的としています。

山口県の近年の状況
は、平成10年度には若年
層(10代・20代)の献血
者数が全体の約40%をし
めていました。が、昨年度
は約21%と激減していま
す。人数としては、約2
万3千人の減少です。こ
のような状況を理解して
もらい、「はたちの献血」
キャンペーンで一人でも
多くの人が献血に協力し
ます。
「ありがとう！こんどは
ぼくが力になる！」
・石川遼！

健康クイズ
さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！
現代人は、野菜が不足しがち
と言われていますが、山口県の
20歳以上の野菜摂取量は、全国
何位でしょうか？
男女別でお考え下さい。
解答は下にあります

◇編集後記◇
そろそろお正月を迎える準備をしなれば、と思いつつ、この編集後記を書いている時点で、まだ年賀状も作成してない私(スタッフM)には、これからやってくる「大掃除」という大きな山場に、気が重い毎日です。どこから手を付け始めようか、掃除道具は何を準備する？等々、考えるだけです。すでに疲れ気味ですが、年末の疲れをお雑煮やおせちで発散して、新年早々「生活習慣見直し計画」を立てるはめにならないう、気がつけなければいけませんね！

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。

下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス

<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報が
あぐ見られる！まおはアクセス⇒



<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

解答 男性：44位 女性：43位 (平成20年度食育白書より)

野菜は、生活習慣病の予防に欠かせない食物繊維やビタミン等が豊富ですが、意識してもなかなかとづらいものです。健康づくりセンターのホームページでは、そんなみなさんに野菜をたっぷり食べていただくために、毎月テーマの野菜を決めて、その野菜の美味しい食べ方をみんなで紹介してもらうコーナーを12月から開始しました。ぜひ、このコーナーを活用して、山口県の野菜摂取量をアップさせましょう！